

NUEVA
MUJER
NUEVAMUJER.COM
La película de
Enchufe TV, un sueño
HECHO REALIDAD
EDICIÓN GRATUITA
UNA REVISTA DEL GRUPO
OneMetro

HORÓSCOPO DE LOS ÁNGELES



ARIES

Ángel Nanael: Procura mantener tu equilibrio anímico, aunque no sea fácil. **Número de la suerte:** 21 **Color:** Café

En el amor, cultiva la paciencia, será el único modo de evitar discusiones por asuntos no resueltos.
Trata de conservar un buen diálogo con tus pares en el lugar de trabajo.



TAURO

Ángel Vehuel: Etapa de buenas ideas y buenas noticias.
Número de la suerte: 30 **Color:** Rosado

En el trabajo, revisa detenidamente aquellos asuntos pendientes e importantes que retrasan tus progresos.

En el amor, es tiempo de disfrutar de la sensualidad con tu pareja.



GÉMINIS

Ángel Lelahel: Buen momento en el amor. Disfruta.
Número de la suerte: 19 **Color:** Plateado

Es tiempo de avanzar en la conquista de tus sueños y dejarte guiar por el corazón. Trata de descansar todo lo que puedas sin inquietarte.

Momento propicio para un nuevo trabajo.



CÁNCER

Ángel Jeliel: Pon fin a ciertos asuntos que tienes pendientes. **Número de la suerte:** 3 **Color:** Amarillo

Tu mente está favorecida por la luna esta semana. Surgen posibilidades de negociaciones y acuerdos.

En el amor, modifica tu actitud y evita los celos.



LEO

Ángel Mumiah: Tiempo de cambiar y seguir avanzando.
Número de la suerte: 8
Color: Rojo

Trata de no abrumarte, pues la impaciencia podría afectarte en el trabajo. Solo necesitas confiar más en tu intuición y dar los pasos correctos.

En el amor, etapa de conquista y compromisos.



VIRGO

Ángel Damabiah: Procura actuar con calma.
Número de la suerte: 17 **Color:** Blanco

En el trabajo, se recomienda no permitir que la dispersión sea la culpable de posibles equivocaciones.

En el amor, evita dejarte llevar por la impulsividad. Momento de disfrutar de la ternura de tu pareja.



LIBRA

Ángel Omael: Amigos llegan para ayudarte. ¡Recíbelos!
Número de la suerte: 20 **Color:** Gris

Vendrán a ti nuevas ideas que te permitirán aumentar tus ingresos y ver la realidad desde otra perspectiva.

En el amor, un tema confuso podría complicarte la existencia. Procura aclararte y actuar con calma.





ESCORPIÓN

Ángel Daniel: Atenta a todo lo que dices. Tus palabras pueden ser hirientes.
Número de la suerte: 15
Color: Mostaza

No seas tan tajante respecto a tus decisiones en tu relación de pareja. No todo es blanco o negro.

Ten mucho cuidado con los gastos y tu economía. Vienen tiempos complejos.



SAGITARIO

Ángel Mihael: Evita conflictos internos que te pueden desbordar.
Número de la suerte: 13
Color: Azul

Semana propicia para tomar nuevos proyectos que podrían ser beneficiosos económicamente.
En el amor, todo irá lentamente pero igualmente debes mantener el diálogo y la confianza.



CAPRICORNIO

Ángel Ayel: Ten cuidado con los gastos extras.
Número de la suerte: 11 **Color:** Negro

Manéjate con cuidado en las relaciones sentimentales, evitando confrontaciones y peleas.

En lo laboral, procura encontrar cierto equilibrio entre tus deberes y obligaciones.



ACUARIO

Ángel Umabel: Cuida tu sensibilidad y trata de fortalecerte.
Número de la suerte: 31 **Color:** Verde

Óptimo momento para el amor y dar el paso que necesitas dar. En lo laboral, será una semana muy tensa con tus colegas.

Deberás aprender a confrontar los problemas.



PISCIS

Ángel Hekemiah: Haz planes a futuro.
Número de la suerte: 5
Color: Violeta

Buen momento para dedicarte a actividades pendientes en el trabajo. Encontrarás soluciones a diferentes problemas y eso te tranquilizará.

Momentos de conquista y mucho cariño con la persona amada.

Por Fátima Gomes fatimagomes.net  @Fatimagomesbr / Ilustraciones: Sofía Galdames Leyton  @sfiag



Portada: Jorge Ulloa
@jorgeulloaaa
Nataly Valencia
@natalyvalencia.v
Raúl Santana
@raulalejosantana47

Fotografía: David Lupera (@davidlupera)

Maquillaje y peinado: Toni Vélez (@toni_velez)

Locación: Wyndham Quito Airport Quito, Ecuador (@ wyndhamquitoairport)

Producción: Magus Olmedo (@magusolmedo), y Gabriela Vaca (@gabyvakj)

SÍGUENOS Y PARTICIPA

Sigue nuestra página www.nuevamujer.com y entérate de nuestro próximo sorteo para ganarte paletas de *Generation MakeUp.*





GERENTE GENERAL HERNÁN CUEVA. EDITOR EN JEFE CHRISTIAN LLERENA. EDITORA GABRIELA VACA JARAMILLO. SUBGERENTE DE VENTAS SIERRA MAYRA MANOTOA. GERENTE DE VENTAS COSTA SOLEDAD GANA. BRAND MANAGER MARÍA AUGUSTA OLMEDO V. KEY ACOUNT SARAH GARCÉS DIRECCIÓN DE ARTE CHRISTIAN CARRIÓN. DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN JHENER VALENCIA MALDONADO GERENTE DIGITAL DIEGO DE LOS REYES. CONTADORA GENERAL SUSANA ROJAS. GERENTE MARKETING IVÁN CHIRIBOGA SHUTTERSTOCK FOTO. COLABORACIÓN EDITORIAL ONE METRO.

NUEVA MUJER ES UNA REVISTA GRATUITA DEL GRUPO METRO ECUADOR. DISTRIBUIDA MENSUALMENTE POR METRO ECUADOR. DIRECCIÓN: ALEMANIA N33-215 Y AMAZONAS. EDIF. SKORPIOS. PISO 2. TELÉFONO: 022 449840 / 856 / 870 MAIL: MARIAUGUSTA.OLMEDO@METROECUADOR.COM.EC MAIL: SARAH.GARCES@ONEMETRO.COM - NUEVA MUJER SE IMPRIME EN EDIECUATORIAL 25.000 EJEMPLARES GRATUITOS.





CABELLO ESPECTACULAR con tintes de FANTASÍA

Existen cinco reglas básicas para cuidar el cabello teñido con colores de fantasía que no debes romper. Te diremos cómo hacer que el color se conserve y tu pelo salga victorioso. Si quieres hacer un cambio de *look* haz que sea el ideal para ti y sobre todo que destaque por el cuidado que das a tu cabello. ¡Serás la protagonista!

Por Gabriela Vaca J.
Fotos: Shutterstock

En invierno el pelo pierde un poco de luz, nos vemos algo apagadas y, siendo sinceras, aburridas. Siendo así el panorama, regalarnos color sienta bien en esta temporada.
Morado, rosado, azul y turquesa son los colores preferidos por las visionarias que utilizan el cabello como expresión de su personalidad. El hermoso gris también es requerido, pero pocas resisten el trabajo que implica. ¿Te atreves?

Hay varias peluquerías que están a la vanguardia en cuanto a colores capilares y más ahora que las peticiones de tonos de fantasía aumentaron.

Quizás se dio en gran parte porque las redes sociales permiten estar al tanto de lo que pasa y nos abren los ojos a otras posibilidades. Por supuesto, las más arriesgadas son las estudiantes, pero también adultas con trabajos flexibles o relacionados con la estética y las comunicaciones. ¡Seguro tienes una amiga así!

Sin embargo, a criterio de Sonia Álvarez, Directora Técnica Capilar de ISSUE, esta moda de los colores fantasía en el cabello nace en Brasil con sus carnavales, donde hay un derroche de armonía y brillo.

"Además se sumaron las tendencias de crear efectos especiales en el cabello tinturado para que se vea original e innoador, como es el caso del *balayage*, mechas californianas, puntas vivas, mechas trianguladas, entre otras", señala la experta.

Es muy importante saber que cuando se trata de tinturarnos con estos tonos de vanguardia la permanencia es menor en nuestro cabello, por eso se denominan "de fantasía". Su duración logra un máximo de tres semanas. "Por ejemplo, si vas a usar uno de los tintes Crazy Colors de ISSUE, antes deberás someterte a una aclaración con decoloración para que se vea el color en su estado original. Con el pasar de los días, -en unas tres semanas- el cabello volverá a aclararse y se eliminará todo el tinte. Ahí se debe retocar", explica la especialista capilar.

Teñirte el cabello de un color de fantasía puede ser la forma perfecta de lucir diferente, pero hacerlo presenta grandes retos de cuidado. La palabra clave para que tu cabello se vea saludable es la hidratación, pero además necesitarás algunos otros cuidados.

HIDRATA TU CABELLO POR SOBRE TODAS LAS COSAS

Para que los colores pasteles queden a la perfección en tu cabello deberás decolorarlo al

extremo. El resultado será un cabello deshidratado, por lo cual es necesario que lo hidrates y no, no lo lograrás solo bebiendo suficiente agua. Necesitas ponerle mascarillas y aceites para repararlo. Hacer una mascarilla de aceite de oliva, coco o aguacate, cada semana, es una forma de ayudar a tu cabellera.

PROTÉGELO DEL SOL

Aunque es poco común, el uso de protector solar para el cabello no puede faltar en tu rutina de cuidado. Al igual que sucede con la piel, el cabello se ve afectado por los rayos UV que lo debilitan y hacen que se pierda luminosidad, si quieres que el color dure un poco más, no dudes en adquirir uno.

Si usas herramientas de calor debes tener mucho cuidado. Siempre ajusta la temperatura a la mitad.

Si eres una persona a la que le gusta hacer ejercicio o vives en un lugar caluroso, el sudor, el agua, el sol y el calor provocan un deslave aún mayor.

NO ABUSES DEL CHAMPÚ

Lavar tu cabello se volverá un reto. Opta por productos que no sean cremosos y estén libres de sulfatos, sustancias que tienden a dañarlo. Lávalo cada segundo día con agua y champú y los otros días con champú en seco, así se verá limpio y cuidado todos los días y prolongarás el color.

EVITA EL AGUA MUY CALIENTE

Esta regla no es exclusiva del cabello con colores de fantasía, el agua caliente daña el cuero cabelludo, propicia la caída, le quita el brillo y lo reseca. Cuando tienes un color delicado hace que el color dure menos.

USA PRODUCTOS ESPECIALES

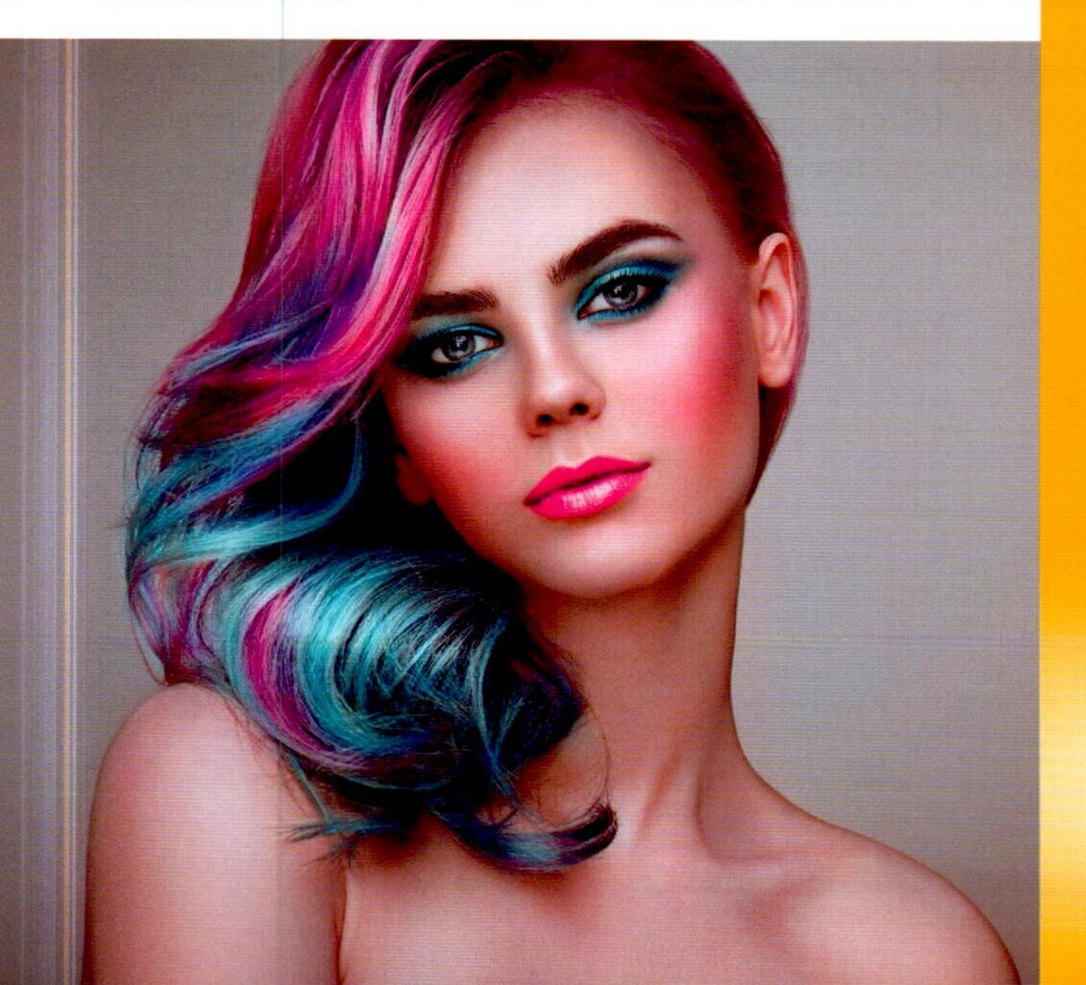
Hay muchas marcas que tienen líneas de producto para cabello teñido, úsalas pues están desarrollados para proteger y alargar la vida del color.

EL COLOR *TOP* DEL AÑO

El *rose gold* o rosa oro es el tono que conquistó el mundo de la belleza durante el 2019 y seguirá vigente durante el próximo año para dar un toque de color al cabello de las más atrevidas.

Como esta temporada los efectos de color se inclinan hacia la apariencia más natural que imita los reflejos de la luz sobre el cabello, al usar un tono de fantasía como el *rose gold,* se recomienda optar por un degradado que mantenga el tono de la raíz natural y concentre el color hacia las puntas.

La experta de ISSUE indica que se puede crear luces en el cabello decolorando mechas finas de en lugares estratégicos para crear más dimensión con un tono divertido y fuera de lo común. Da ese paso y destaca. NM



Por Gabriela Vaca J., editora NM - IG: @gabyvakj



"DEDICADA A MI EX", LA PELÍCULA DE ENCHUFE TV

como promesa cumplida a TODOS SUS SEGUIDORES

"Hace ocho años, cuando empezaron sus primeros *sketches*, soñaban con llenar salas de cine para apreciar su trabajo como productores, guionistas y actores. Al inicio les cerraron las puertas, pero nunca decayó su idea y en noviembre es el estreno de su filme internacional.

Fue una revolución de emociones y sensaciones cuando me senté frente a la pantalla de cine y vi a los actores y *youtubers* ecuatorianos de Enchufe TV codeándose con otras personalidades internacionales de la actuación del elenco de la película "Dedicada a mi ex". Prometo no hacerles *spoilers* porque quiero que experimenten las carcajadas, el llanto, la ansiedad, la duda y un sinnúmero de vivencias en esta historia que les va a conectar con su yo interno.

Jorge Ulloa, Nataly Valencia, Raúl Santana y Érika Russo, actores y guionistas, a quienes conocemos desde los cómicos *sketches* de Enchufe TV, compartieron detalles de su película que se estrena este 8 de noviembre en todas las salas de cine a nivel nacional.

Lo mejor de esta producción es que es local con escenas grabadas en Bogotá y otros espacios, así como las colaboraciones de actores y actrices de renombre.

De principio a fin, parece que conocieras a cada uno de los personajes desde hace mucho tiempo; y no es para menos, hace casi una década dieron inicio los microvideos de Youtube junto a estos actores ecuatorianos, plasmando anécdotas de las farras, la familia, las relaciones de pareja, los amigos gays y miles de historias más.

Pero en este proceso hubo un sueño implícito en sus corazones y hoy por fin se hace realidad: su película. A criterio de Jorge Ulloa, director fundador, guionista y actor de Enchufe TV, esto es lo mejor que le acaba de pasar en la vida como una respuesta a su esfuerzo de días enteros de grabación y trabajo consecutivo de hasta 15 horas diarias.

"Yo quise llorar en la *premier* que se la mostramos a los medios, no sé cómo me aguanté, fue el hecho de ver sus sensaciones, sus diálogos, suspiros, risas y lágrimas los que me dieron la pauta de reafirmar que estábamos conectados con nuestro público. Ya había visto la película más de un centenar de veces porque yo estuve en la producción, entonces ya me sabía todo; sin embargo, mi pecho sintió a mil cuando la vi por primera vez con una sala llena, previo al gran estreno", confiesa Ulloa, de 29 años.

"Dedicada a mi ex" es una comedia romántica, coproducida por Dynamo (Colombia) y Touché Films (Ecuador), y



Todo lo que ven en la pantalla es pura actuación, fuera de ahí somos diferentes, pero nos gusta que nos vean como gente chévere y amigable porque sí lo somos.



distribuido por Sony Pictures, que narra la historia de Ariel (Raúl Santana), un chico de 21 años que se desmorona al romper con su novia (Érika Russo) que viajará a Finlandia a realizar una pasantía.

Junto a su mejor amigo, Ortega (Biassini Segura), un chico inmaduro y entusiasta, intenta conseguir el dinero para ir por ella y logra entrar a una batalla de bandas, en la que el premio son $10.000. Ariel y Ortega, sin ningún conocimiento musical, forman una banda a la que se une Felicia (Nataly Valencia) y Néstor (Carlos Alcántara), un guitarrista cristiano de mediana edad.

Tal como son en los *sketches* semanales, llenos de carisma y energía, hablan de las anécdotas y del proceso de este filme. "¿Quién no ha tenido un ex o quién no ha querido regresar con una persona que ama?", cuestiona Nataly y cuenta que la idea de la historia nació en un restaurante de Quito mientras hablaban de sus vivencias personales relacionadas a un exnovio. "Ahí nos dijeron: de eso debería ser la película y así lo hicimos", revela.

Mientras tanto Raúl menciona que "nos hubiera encantado tener a todos los personajes de Enchufe TV en escena, pero por haber sido grabado fuera del país, los costos aumentaron. Aunque algunas escenas vinimos a hacerlas acá".

Carol, la ex de Ariel en la película, interpretada por Érika, le pone el toque inicial a toda la aventura visual. Puedes quererla o no, pero ella asume el papel más frívolo. "Yo en el estreno la veré por primera vez, estoy muy ansiosa y emocionada porque es un producto de nuestra casa. Con la visibilidad internacional siento un gran orgullo y honor. En la vida real no soy así de fría porque yo soy muy romántica, pero bueno, ya me verán ahí y no sé si me quieran. Cada uno de los personajes tiene algo que los actores no tenemos y debemos adaptarnos para presentarlo al público", explica.

Así fue también el caso de Felicia, representada por Nataly. "Yo soy todo lo opuesto a Felicia, que es una chica muy explosiva. Me tocó aprender a tocar la batería por un año y también manejar moto. Fuera de cámara, soy más seria, tímida e introvertida, nadie lo pensaría", cuenta Valencia.

El filme cuenta con la participación de reconocidos actores como Carlos Alcántara, de Perú (Asu Mare); Mariana Treviño (Club de Cuervos) y Eugenio Derbez, de México; Jorge Enrique Abello y Lorna Cepeda, de Colombia (Betty, la fea); así como los ecuatorianos Alfredo Espinoza, Orlando Herrera, Martha Ormaza, Álex Cisneros, entre otros.

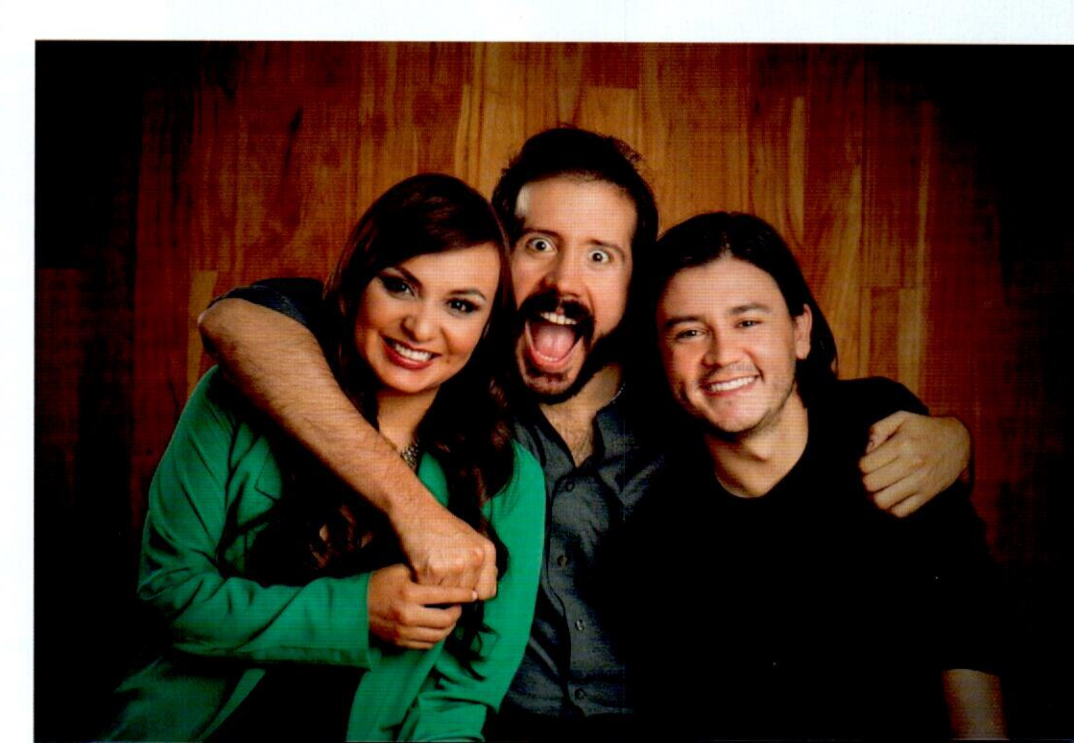
Adicionalmente, tiene participaciones de *influencers* y *youtubers* como Fernanfloo, Luisito Comunica, Werevertumorro, Mox, Yosstop, Kika Nieto e Iván Marín.

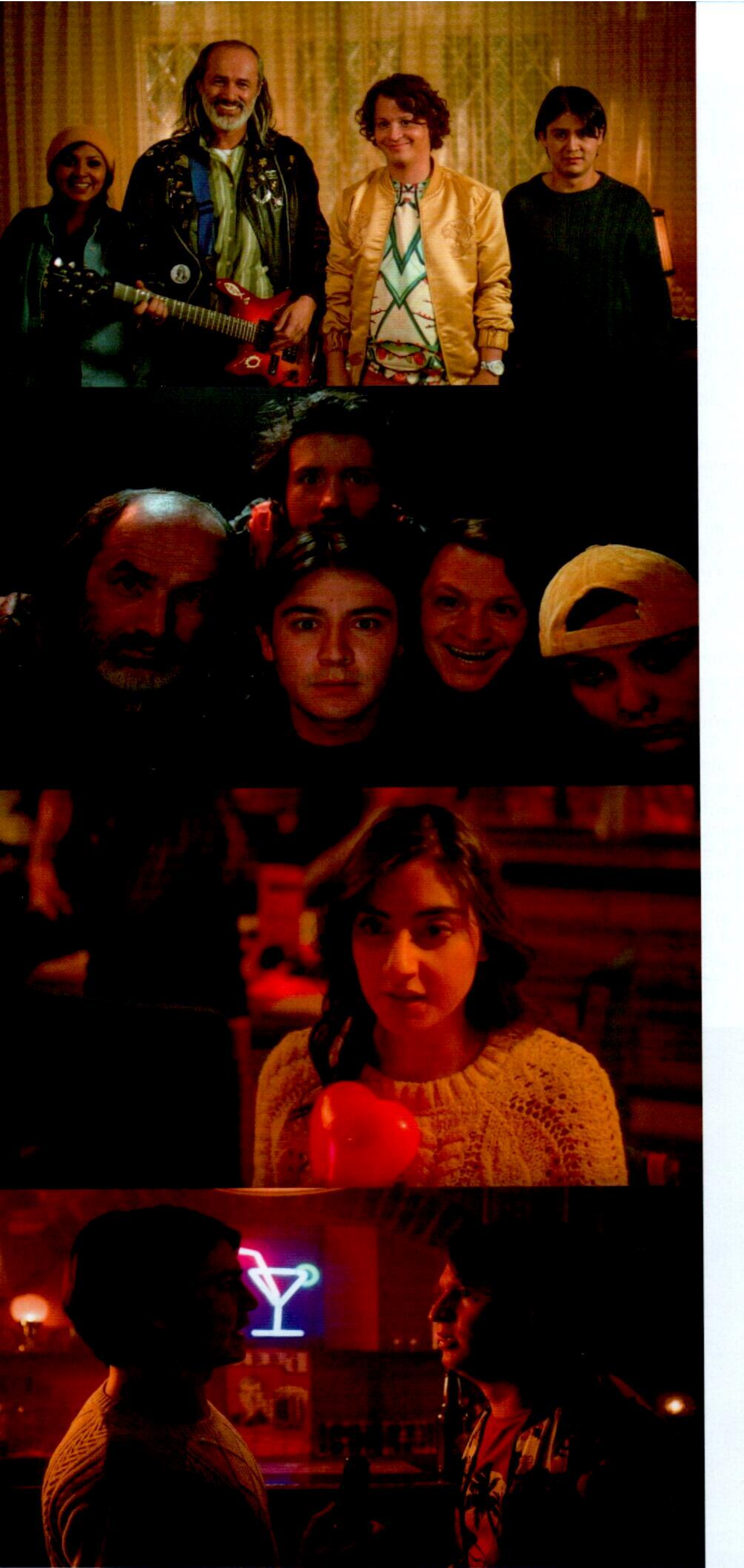
Jorge califica la película como un "Avengers de la comedia latinoamericana" porque reúne a las principales fuerzas de lo audiovisual, comedia, cine e internet. "Al verla creerán que costó 10 veces más de lo que realmente vale, pero te confieso que figuras como Eugenio y Jorge Enrique me enseñaron el valor de darnos un baño de humildad porque se negaron a pedirnos dinero a cambio, me dijeron que a la familia no se le cobra y yo tengo una inmensa gratitud, así como un compromiso de apoyarlos en absolutamente todo", dice Ulloa.

Nataly Valencia menciona cómo lograron hacer estas colaboraciones. "Se hicieron alianzas cuando empezó Enchufe TV. Desde que fuimos a grabar en Colombia y México conocimos a Jorge Enrique Abello y hubo un *match* con Jorge Ulloa, cuando vio el resultado final se puso a las órdenes; lo mismo pasó con Eugenio Derbez, había visto nuestro contenido y le gustaba. Desde el guión ya estábamos pensando en poder tener estas colaboraciones, todo se fue dando y tiene que ver con el trabajo que hemos realizado durante todos estos años".

Enchufe TV actualmente es el canal de *sketches* en español más visto del mundo con más de 21 millones de suscriptores en YouTube y más de 30'000.000 de seguidores en todas sus redes; cuenta con más de 150'000.000 de visitas al mes y es distribuido también por Galavisión para todo Estados Unidos, por Comedy Central para toda Latinoamérica y doblado al portugués por el mismo canal para el territorio brasileño.

Casi nadie lo sabe, pero Enchufe TV empezó siendo un piloto para televisión que fue rechazado por todos los canales de Ecuador. "Reescribimos el proyecto para cine, pero perdió todos los premios de financiamiento y lo decidimos hacer





en *sketch* de 3 a 5 minutos para internet y entregarlo gratis a la audiencia hasta que alguna vez alguien nos pare bola, gracias a Dios así fue", recuerda Jorge Ulloa.

Raúl Santana dio un consejo para sus seguidores: "Una de las cosas importantes es rodearte de la gente indicada, busca gente que esté caminando conforme al mismo objetivo. Cuando corres, hazlo por una meta, por tu sueño, sin importar la fama".

"Dedicada a mi ex" es el paso más importante para sus carreras de actores y actrices ecuatorianos. Para Nataly, esta es su carta de amor con el público, su examen final y una prueba muy grande que dependerá de la aceptación de todos quienes la vean para aspirar llegar hasta las grandes ligas del cine.

¿Qué cambió en ellos desde que inició Enchufe TV? Todos coinciden que la única diferencia es el reconocimiento y la visibilidad con el público que tienen ahora. "Yo me siento feliz cuando se me acercan y me piden una foto porque sé que están viendo mi trabajo. En cierto momento, cuando aún éramos jóvenes, estábamos viviendo una onda increíble para nosotros, pero ahora lo asumimos con madurez y sobre todo con mucha sencillez porque todo se lo debemos al público", dice Jorge Ulloa.

Érika también se considera muy amigable con sus seguidores, tiene madre riobambeña y padre italiano por lo que pasa viajando al Viejo Continente. Sin embargo, esto no le ha impedido que siga actuando con toda su familia de Enchufe TV. "Para grabar mis escenas de la peli fui una semana a Bogotá y ahí lo logramos con toda la *crew* que me recibió con armonía. Esta convivencia con todos es realmente única y mágica", detalla.

"Somos como hermanos", cuenta Santana luego de cuestionar si se han enojado entre sí. "Hemos trabajado por casi 10 años, que cuando no estamos de acuerdo con algo es como un malentendido de familia. Nuestras ideas siempre se debaten, las reforzamos o las descartamos en el mejor de los planes porque al final lo que nos une son los mismos sueños que construimos juntos", finaliza. NM

Portada: Jorge Ulloa / @jorgeulloaaa
Nataly Valencia / @natalyvalencia.v
Raúl Santana / @raulalejosantana47
Fotógrafo: David Lupera / @davidlupera
Maquillaje y peinado: Toni Vélez / @toni_velez
Locación: Wyndham Quito Airport / @ wyndhamquitoairport
Producción: María Augusta Olmedo / @magusolmedo
Gabriela Vaca J. / @gabyvakj

(P)

TORNEO

QUITO

MITAD DEL MUNDO

24 DE NOVIEMBRE 2019 - 19H00
COLISEO RUMIÑAHUI

ROGER FEDERER VS ALEXANDER ZVEREV

MIRE A LA LEYENDA DEL TENIS CON

SUPERMAXI

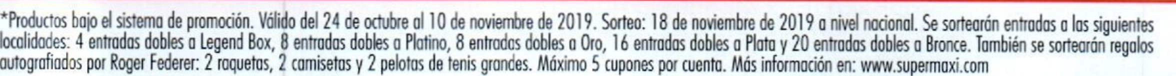
el placer de comprar

Por cada $20 de compras en marcas participantes:
Dasani, Del Valle, Svelty, Milo, Powerade, Barilla.
reciba un cupón para el sorteo de 56 entradas dobles y regalos autografiados*

LA VIDA TIENE UN LADO
SUPER






*Productos bajo el sistema de promoción. Válido del 24 de octubre al 10 de noviembre de 2019. Sorteo: 18 de noviembre de 2019 a nivel nacional. Se sortearán entradas a las siguientes localidades: 4 entradas dobles a Legend Box, 8 entradas dobles a Platino, 8 entradas dobles a Oro, 16 entradas dobles a Plata y 20 entradas dobles a Bronce. También se sortearán regalos autografiados por Roger Federer: 2 raquetas, 2 camisetas y 2 pelotas de tenis grandes. Máximo 5 cupones por cuenta. Más información en: www.supermaxi.com




CARLA PÉREZ

“Escribiendo mi PROPIA HISTORIA”

La montañista ecuatoriana Carla Pérez obtuvo uno de sus más grandes logros al llegar el pasado julio a la cima del K2, o conocido también como el monte Godwin-Austen, en Pakistán. La deportista lo hizo sin oxígeno. En septiembre ascendió -también- el Kilimanjaro, en África.

Por Gabriela Vaca J. (@gabyvakj)
Nicole Proaño / (@nickydominic92)
Diseño: Jhener Valencia M. @momentcreativo
Fotos: Carla Pérez / (@carla.perez.ec)

CUMBRE DEL EVEREST
8.848 m

CAMP IV
8.000 m

CAMP III
7.162m

CAMP II
6.400 m

CAMP I
5.943 m

DATOS CURIOSOS DEL EVEREST

Edmund Hillary y el nepalí Tenzing Norgay se convirtieron en los primeros humanos en llegar hasta la cima del famoso monte Everest.

CLIMA EXTREMO

Los meses más fríos oscilan entre un promedio de - 36º C llegando hasta los - 62º C y los más calurosos en la cumbre tienen un promedio de - 20º C.

HABITANTES

El Everest es el hogar de unos 3.000 sherpas que llevan viviendo aquí hace más de 500 años y al día de hoy estos suelen ser los mejores guías para los turistas que deciden escalar la montaña.

DENOMINACIÓN

La montaña es la más alta del mundo, adoptó su nombre por el topógrafo más reconocido de la historia británica George Everest, en 1865.

OTROS NOMBRES

Sagarmatha (Nepal): "La Frente del Cielo"
Chomolangma (Tibet): "Madre del Universo."

100 MIL

Dólares es el costo económico que demanda escalar el Everest. Tan solo el permiso para subir cuesta $50 mil.

2012

- **NEPAL 8.163 m**

LOGRO: Carla se convirtió en la primera ecuatoriana en lograr escalar la montaña sin oxígeno artificial.

2016 y 2019

- **EVEREST 8.488 m**

AVENTURA DE 65 DÍAS

LOGRO: fue considerada como la primera latinoamericana en alcanzar cumbre sin oxígeno artificial.

Conoce su historia

NEPAL
DOLPA
MUSTANG
Dhaulagiri
Mount Manaslu
Annapurna Range
GORKHA
POKHARA
KODARI
Mount Everest
KATHMANDU
Kangchenjunga Mount
SAGARMATHA
INDIA



ANTEOJOS

¡Suma ESTILO!

Rectangulares, redondos, de colores, XL, *vintage*. Además de protegernos del sol, se convierten en nuestros mejores aliados para elevar un *outfit*. Conoce las tendencias que veremos durante los próximos meses. ¡Bienvenido, sol!

Por Javiera García Vilches
Fotos: Getty Images

No son un accesorio más. Al igual que un lindo pañuelo o un buen cinturón, los anteojos de sol son cada vez más importantes, porque se encargan de complementar nuestro *look* y coronar nuestro estilo.

Dejaron de ser solo un elemento funcional y por eso las grandes marcas imponen su propio estilo y los llevan a las pasarelas, como parte fundamental del vestuario. Monturas con brillos, marcos con forma de corazón, e incluso, estampados, predominarán esta temporada.

La *coach* de estilo e imagen Lizzy Ossandón (@lizzyossandon), adelanta los modelos que más veremos en los próximos meses y nos da algunos *tips* para elegirlos. "Antes de comprar un par, es muy necesario que te los pruebes y observes cuál te queda mejor de acuerdo a la forma de tu rostro y el color adecuado según tu tono de piel y cabello. No solo se basa en tu colorimetría, sino también en tu estilo y personalidad", asegura.

XL

Mientras más grandes, mejor. Los maxi van a predominar, convirtiéndose en protagonistas del *look*. Dan un toque de extravagancia y, por su tamaño, protegen completamente del sol el área de los ojos.

DORADOS

Siguen imperando con fuerza, dan un *look* sofisticado, sobre todo, cuando las monturas son metálicas. Este color favorece a quienes tienen, en su colorimetría, un subtono de piel más bien cálido. Si quieres lucir como una *celebrity*, el dorado es tu color.

RETRO

Son una excelente apuesta, cuentan con una inspiración *vintage*, muy al estilo de los años 70. Los encontrarás con variadas formas, como corazón, nube o circulares, y en todos los colores imaginables, desde el azul claro hasta el rosa.

AVIADOR

Son considerados atemporales y el regreso de la película *Top Gun* los pone nuevamente en primera línea, aunque con algunos cambios o adaptaciones a las nuevas tendencias. Los veremos en rosa, amarillo, azul e incluso bicolor. A los rostros cuadrados les favorece este tipo de lente porque suaviza las facciones.

CUADRADOS

Directo de los años 70, llegan estos anteojos que favorecen a todos los rostros y nos dan un *look* con mucho estilo. Lo retro es tendencia y por eso veremos muchas siluetas cuadradas en diseños extra grandes.

OJO DE GATO

Inspirados en los años 50, también predominarán esta temporada, pasando por variados colores, como el rojo, que otorga un aspecto mucho más glamoroso. Nos ayudan a definir la mirada y afinar el rostro, como si los ojos sonrieran.

RECTANGULARES

Propios de los años 90 y 2000, vuelven de la mano de Kendal Jenner. Ni muy chicos ni muy grandes, los encontraremos con distintos marcos y colores, aportando un toque futurista al *look*.

CADENAS

Si antes fueron las cuerdas de cuero o los cordones bordados el accesorio de moda para los anteojos, este año vuelven con una nueva versión: cadenas de plástico.

No solo sirven para ayudarnos a no perder los lentes o no preocuparnos de dónde dejarlos, sino que aportan un toque de color, como si se tratara de un collar más.

Las podremos encontrar en tonos dorados y plateados, para un look más sofisticado, o más fuertes y vibrantes para todos los estilos. NM



RELACIONES RESPETUOSAS

Hablemos de la responsabilidad SEXOAFECTIVA

Conoce este concepto que busca terminar con los lazos amorosos dañinos, valiéndose de la empatía, la conciencia y el autocuidado.

Por Javiera García Vilches

Conoces a alguien, salen un tiempo, parece que todo va bien y de un día para otro deja de hablarte ¿Te ha pasado? Quizás nunca habías escuchado hablar de responsabilidad sexoafectiva, pero cuando sepas de qué se trata, probablemente, te sentirás identificada en más de algún aspecto.

Primero entendamos su significado. Para esto, conversamos con dos mujeres que, desde distintas miradas, nos dieron sus apreciaciones sobre este concepto que parece estar más latente que nunca: la comediante y escritora Paola Molina (@confesionesdepaolamolina), y la sicoanalista Constanza Michelson (@constanzamichelson).

Aunque no existe una definición exacta, a grandes rasgos, la responsabilidad sexoafectiva se relaciona con la empatía, con entender que los actos que realiza una persona repercuten en la otra. Si bien puede parecer obvio, cobra mayor relevancia en la actualidad. Reconozcamos que vivimos en un mundo donde las nuevas formas de relacionarnos y comunicarnos permiten traspasar límites o generar confusiones.

¿Por qué hablamos de esto? Las dos coinciden en que en el actual sistema capitalista, las relaciones se van mediando bajo una lógica de mercado en la que solo se busca el beneficio personal. "En el amor tan individualista, lo que ocurre es que no hay ninguna responsabilidad respecto del otro, no solamente en el amor, sino que eso es un reflejo de lo que pasa socialmente", cree Constanza Michelson.



Para la sicóloga, el amor en el código neoliberal, centrado en el yo y en el narcisismo, ha generado un desastre en el campo amoroso. Entre los malestares actuales está el ghosting, nombre que se da cuando alguien desaparece sin dar ninguna explicación. Sicológicamente, explica, esto es mucho peor que el rechazo, porque es hacer que el otro no existe. "Es muy violento. Se ha instalado esa cosa de 'como no te debo nada, ni siquiera te digo que no funcionó'", agrega.

Si bien es algo que ha pasado siempre, ahora cuenta con un nombre y la comunidad lo acepta más. "Desaparecer, dejar de hablar de un día para otro, me parece parte de esta misma lógica capitalista: ocupar afectivamente a alguien y, luego de satisfacer esa necesidad, desaparecer", dice Paola Molina.

> "Hoy hay sexo libre, pero el trato es como si fuera a estar con un enemigo: **'Me meto contigo, pero el que se enamora primero pierde'".**

Con la tecnología y aplicaciones, como *Tinder*, surgieron nuevas formas de entablar lazos que, en alguna medida, favorecen ciertos aspectos que no aparecerían en la comunicación en persona. "Lo digital nos pone más violentos, más literales, más tontos. La comunicación cuerpo a cuerpo implica que uno entiende que está frente a otro en un mundo completamente distinto. Mientras que en lo literal de la comunicación digital no hay tolerancia al malentendido. Ese es el problema", explica Constanza.

Este concepto también busca terminar con las relaciones asimétricas, esas en donde tradicionalmente el hombre tiene más poder en la relación. "Por ejemplo, a las mujeres se nos ha inculcado postergarnos en pos del amor romántico y en pos de que no se nos escape el hombre. Para nosotras, en general, es más común cancelar una cita con las amigas porque la pareja ofreció otro panorama", reflexiona Paola Molina.

Los roles tradicionalmente establecidos están en crisis, y el caso de las relaciones no es la excepción. Para la comediante, la búsqueda por salir de esta asimetría tiene que ver con el auge del feminismo y con romper las lógicas en las que se sustentan las relaciones amorosas.

¿Cómo opera la responsabilidad sexoafectiva? Cuando investigamos sobre este término, nos encontramos con palabras como consenso, claridad, autocuidado, liberación sexual, sentido común o respeto. ¿Hasta qué punto somos responsables del bienestar del otro y qué papel juega el autocuidado? Para algunos, es una práctica que se debería integrar en todas las relaciones. ¿Qué hábitos se pueden aplicar? Ser claros con los vínculos, mantener una buena comunicación, enfrentar las situaciones para evitar el dolor innecesario en el otro, pero también saber qué es lo que buscas en una relación.

ESPONTANEIDAD ANTE TODO

Se habla de establecer acuerdos previos, pero en este punto la sicóloga enfatiza que no se puede reducir el amor a ese nivel de protocolo. Por eso, cree que, más que eso, es importante estar atento, ver si la otra persona te escucha y dar tiempo y espacio para que las cosas surjan.

Por su parte, la comediante también considera que los límites previos no son tan orgánicos. "Cuando estás en una relación, a veces, te proyectas de inmediato, en vez de saber que las relaciones se van construyendo en el tiempo presente y no desde las expectativas futuras", dice. Considera importante que, de forma frecuente, uno pueda demostrar cómo se va sintiendo y lo que pretende con la relación.

La comunicación es una herramienta clave para mantener cualquier tipo de vínculo con alguien. La sicoanalista piensa que puede surgir un nuevo escenario en las próximas generaciones donde exista un pacto. "Quizás esta generación joven es la expresión de la liberación sexual secuestrada por el capitalismo. Hoy hay sexo libre, pero el trato es como si fuera a estar con un enemigo: 'Me meto contigo, pero el que se enamora primero pierde'", explica Constanza.

En todos los lazos, sean formales o libres, se puede tener responsabilidad sexoafectiva. "No creo que el problema sea tener sexo sin compromiso, sino tener que mentir. Hay gente que engatusa por tener sexo y te hacen generar una intimidad mucho más profunda de lo que en verdad es. Me parece que la clave está en explicitar, no solo al comienzo, sino que a lo largo del tiempo, el interés que existe", finaliza Paola. NM



COLADA MORADA Y GUAGUAS DE PAN:

Una dulce tradición llena DE HISTORIA

Los ritos paganos que adoptaron los españoles constituyen el génesis de muchas festividades cristianas, entre esas la del Día de los difuntos.

Ellos insertaron los símbolos y las fiestas de los pueblos prehispánicos con el objetivo de lograr su evangelización.

El Día de los Santos Difuntos fue instituido por el Vaticano en el año 998 tras la aceptación de esta fiesta desde Roma, la que invitaba a incluir a todos los pueblos del mundo cristiano. Sin embargo, sus culturas determinaban los rituales y celebraciones a su manera. Todo esto llegó con los españoles.

Recordemos que nuestros antepasados conmemoraban esta fecha yendo al cementerio a visitar las tumbas de sus seres queridos con comida y bebidas, principalmente las que prefería el "finadito". En el caso de los mestizos, colocaban flores y limpiaban las lápidas para una posterior reunión en familia con una comida especial.

El origen de la guagua de pan es misterioso, no hay una fecha exacta de su inserción, pero según los historiadores se cree que son el símbolo de la combinación del cristianismo y los rituales de nuestros indígenas antes de la conquista. No siempre fueron muñecas, como las vemos ahora, sino que tenían formas de animales –como caballos y aves– y además se usaba el negro de humo para decorarlas.

La colada morada que tomamos en Ecuador es muy similar a la de Bolivia, con la diferencia que allá no le agregan fruta. Es preparada con harina macerada, jugo de naranjilla, mora, mortiño, babaco, frutilla, hierbas y especias aromáticas. Tomarla caliente hace que nuestros paladares sientan todos estos ingredientes y nos enamoremos de su aroma.

A continuación te mostramos la receta de nuestro chef invitado en la sección Gourmet de Nueva Mujer. ¡Presta atención! NM


Orlando Bastidas, chef ejecutivo de JW Marriott Quito

INGREDIENTES:

- 0,2 g de hoja de naranja
- 200 g de hojas de cedrón
- 0,2 g de hierbaluisa
- 0,2 g de arrayán
- 200 g de hierba mora
- 1 banco redondo negro de panela
- 0,2 g de canela
- 0,2 g de ishpingo
- 0,2 g de clavo de olor
- 0,2 g de pimienta dulce
- 5 libras de moras
- 2 libras de mortiño
- 2 babacos
- 2 piñas maduras medianas
- 2 kilos de frutillas
- Jugo de 25 naranjillas
- 1,5 kilos de harina de maíz negro

PREPARACIÓN:

En dos litros de agua, hervir las especias, la cáscara de la piña y la panela. Cuando rompa el hervor, agregar el atado de hierbas (hojas de cedrón, hierbaluisa, arrayán, hierba mora, ishpingo, canela, clavo de olor) y dejar enfriar.
Por separado, hervir dos litros de agua y agregar la mora, mortiño y naranjilla. Licuar y cernir. Incorporar al agua la preparación anterior.
Agregar la piña cortada en cuadritos pequeños. Una vez que hierva, poner el babaco, también picado en cubos. Agregar la harina de maíz previamente remojada en dos litros de agua. Dejar hervir de 10 a 15 minutos. Para terminar, agregar las frutillas picadas.

 Por Valeska Silva Pohl.

CELULARES EN CLASES

EDUCAR es mejor que regular

Un debate pendiente que genera conflictos. En Francia se prohibió el uso de teléfonos a menores de 15 años en recintos escolares y analizan si es viable hacerlo en otros países. El desafío es incorporarlo con medidas, buscando el aporte de esta tecnología.

Se estima que el 70 % de los menores de diez años tiene un teléfono celular en Chile, según el Censo Digital VTR Internet Segura 2018. Una cifra preocupante si consideramos que, la misma encuesta, sostiene que cuatro de cada 10 niños y jóvenes pasan más de tres horas diariamente conectados a sus aparatos móviles. Por su parte, el estudio Efectos de la adicción al celular en los colegios, que realizó la Universidad de los Andes en abril del año pasado, estableció que el 87 % de los encuestados reconoció llevarlo al colegio todos los días y casi el 70 % dijo que lo usa en la sala de clases.

Considerando este caso de Chile, los colegios se reconocen como un espacio de socialización, y claramente estos productos no ayudan mucho en ese sentido. Sin embargo, debemos asumir que son una realidad instalada, pues las nuevas generaciones viven en un mundo donde los teléfonos inteligentes, *tablets* y videojuegos son de amplio acceso.

Preocupado por abordar este tema aún sin regulación en Chile, el Ministerio de Educación (Mineduc) realizó hace unas semanas la Consulta Nacional sobre el uso de celulares en los colegios de ese país.

¿Podría darse esto en Ecuador? Pues dicha iniciativa estaba destinada a conocer la opinión de profesores, directores y apoderados, para obtener un diagnóstico de los efectos e implicancias en el desarrollo de la concentración, los aprendizajes, la interacción con sus pares y el ciberespacio. Los resultados fueron tajantes: un 88 % de los consultados indicaron que se debe prohibir el uso de aparatos móviles en estudiantes de enseñanza básica, mientras que un 71 % contestó lo mismo para los alumnos de media.

Esta temática ya se ha abordado en países como Francia, donde, por ley, se decidió prohibir su uso al interior de los colegios a los menores de 15 años.

Según el Ministerio de Educaión de Chile, 97.846 personas respondieron el cuestionario, que también abarcó preguntas sobre su influencia en las actitudes sociales del alumnado y la importancia en el ciberacoso.

Se recalcó que si bien los resultados de la consulta son claros, el gobierno no puede prohibir el uso de los celulares.

Por esto, el Ejecutivo presentó el plan Formando ciudadanos digitales, que busca educar a la comunidad escolar sobre tecnologías digitales mediantes cinco ejes temáticos: uso crítico y responsable de la tecnología, seguridad y protección de la privacidad; participación ciudadana, convivencia y conducta digital, y oportunidades pedagógicas.

LA NECESIDAD DEL "CARA A CARA"

El profesor de Lenguaje y Comunicación, Enzo Romero, indica que el uso de los aparatos móviles al interior de los colegios es un hecho. Explica que ellos, incluso, lo incorporaron mediante el reemplazo del uso de textos escolares: "El celular es utilizado como medio de información en la sala de clases. Uno lo puede ocupar en favor de uno y lograr que los estudiantes lean. Como hoy el acceso a la información es ilimitado, lo que hay que generar es que el alumno busque, reflexione, utilizando positivamente esta herramienta". Utilizado en contexto, ha sido un proceso positivo y, por lo mismo, se vuelve innegable la necesidad de adaptarse a las nuevas tecnologías.

Sin embargo, también pone especial énfasis en el desafío de humanizar a los estudiantes, especialmente a los más pequeños. "Así como a los mayores se les hace clases de digitalización, a los más pequeños hay que hacerles clases de humanización, conversando mirándose a los ojos.

Es algo muy serio porque en las escuela y colegios se deben generar espacios que antes eran naturales, educarlos para que interactúen sin los aparatos celulares. Esos espacios se deben generar y es nuestra responsabilidad".

Para Romero no es conveniente la prohibición y normalización. "La regulación siempre aparece porque fracasó la educación. El desafío de la educación es justo lo opuesto: ponerse activo en lo positivo, en lo que sí hay que hacer, en el incentivo para educar a nuestros niños". NM

La potencia china es 

LUJO QUE ESTÁ
A TU **ALCANCE**

NUEVO
X55
senova

Desde:
$23.490

Imagen del vehículo corresponde a la versión X55. Especificaciones y precios del vehículo pueden variar sin previo aviso. Accesorios son opcionales y se facturan por separado. El precio sugerido de venta incluye IVA e ICE.



Con el respaldo de:





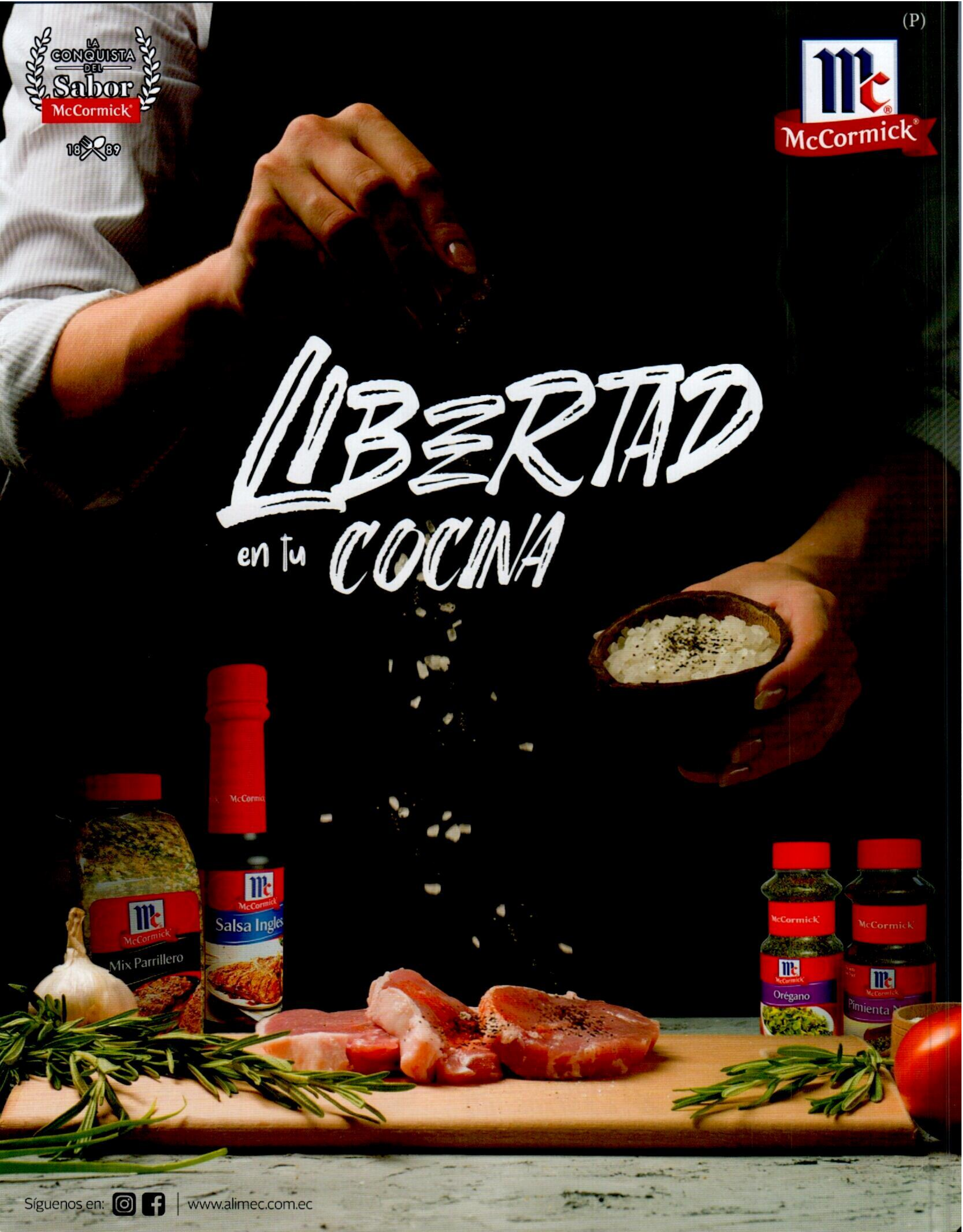




UIO: Matriz Av. Orellana E10-22 y Calle la Colina Esquina // CC. El Recreo. (02) 3 815-020
GYE 1: Autopista Narcisa de Jesús km. 1, junto a la revisión vehicular del municipio. (04) 3 810-480
GYE 2: Av. Francisco de Orellana y Víctor Hugo Sicouret
MANTA: 4 de Noviembre 1003 y calle 304. (05) 2 593-010

www.baic.ec




LA CONQUISTA DEL Sabor McCormick®
1889
McCormick®
LIBERTAD
en tu COCINA
McCormick
Mix Parrillero
McCormick
Salsa Ingles
McCormick
Orégano
McCormick
Pimienta N
Síguenos en:
www.alimec.com.ec